

体重が増えると、**血圧**が高くなるってホント!?

➡ **脂肪細胞**が大きくなります。

【脂肪細胞のはたらき】

- ▶ エネルギーを貯めたり出したりしている
- ▶ いろいろな**物質**を出している

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



BMI 18.5~24.9

善玉サイトカイン > 悪玉サイトカイン

- ・インスリンの働きを良くする
- ・動脈硬化を起こさない
- ・血管に炎症を起こさない
- ・「おなかがいっぱいになったよ」と教える



BMI 25 以上

悪玉サイトカイン > 善玉サイトカイン

- ・インスリンの働きを悪くする
- ・血管（細動脈）を固くする
- ・血管に炎症を起こす
- ・血栓を作る **・血圧を上げる**

悪玉サイトカインと**血圧**がどう関係するの？

からだの中で  **悪玉**サイトカインが

- ① 脳と血管に働きかけて、**血管が収縮**する
- ② 腎臓に働きかけて、**血液量を増やす**

血圧が上がる

* BMI 25 以上の人は

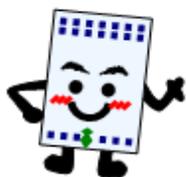
今の体重から3~5kg 減らすと



善玉サイトカインの出が良くなります

体重が増えた始めた時、何を食べていましたか？

何でも OK! まずは食事から一日 500kcal 減らしてみましょう。
からだの脂肪を 60g 減らせます。(60g×30日=1.8kg)
脂肪 1kg ≒ 8,000kcal で算出



長野市保健所健康課 ながの健やかプラン21 推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982